

LES P'TITES NOUVELLES

CENTRE SOCIAL
ET CULTUREL

R.E.I.S.S.A.



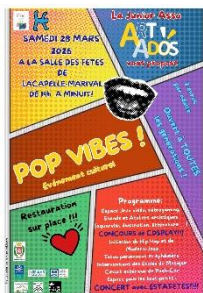
Fête du court-métrage



La Fête du court-métrage est née de la volonté de mieux faire connaître le court-métrage au plus grand nombre. Pendant une semaine, cinéphiles ou néophytes, jeunes publics, familles et passionné-es explorent la magie du court, à l'occasion de cette grande fête gratuite ouverte à toutes et à tous.

Deux rendez-vous vous sont proposés à la yourte à Assier : **le mercredi 25 mars** pour les enfants (10 h pour les 3-5 ans et 14 h 15 pour les 6-12 ans) ; et **le samedi 28 mars** à partir de 18 h 30 pour une première projection de une heure trente environ, suivie d'un repas partagé de 20 h à 21 h, puis d'une deuxième séance à partir de 21 h.

Pop Vibes !



Nous sommes ArtAdos, une Junior Association créée et basée à Assier.

Cela fait maintenant quatre ans que notre projet a pris vie. Ce n'était, à la base, qu'une vague idée mais une envie certaine de rassembler toutes les générations autour de la culture. L'idée est née suite à la création d'une journée autour de l'art de rue que nous avons organisée avec l'accueil Jeunes de REISSA.

Aujourd'hui, ce projet se concrétise avec notre premier gros événement : *Pop Vibes*, qui aura lieu le **28 mars à la salle des fêtes de Lacapelle-Marival** ! Son principal objectif est de proposer au plus grand nombre une rencontre autour de la culture populaire (art, musique, littérature, danse...), durant tout un après-midi et une soirée (de 14 h à minuit). Différents stands représentant

quelques branches de cette culture seront présentés par des intervenant-es passionné-es.

L'événement phare sera un concours de *cosplay* (déguisement accompagné d'un jeu de rôle) ouvert à tous et à toutes. Il sera suivi de plusieurs représentations des écoles de musique.

Et, à partir de 19 h, l'ambiance sera garantie avec le groupe Esta'Fêtes, qui animera toute la soirée jusqu'à minuit. Plusieurs foodtrucks vous proposeront leurs saveurs.

Vous pouvez nous suivre sur Insta : [ja_artados](#) et Facebook : [Art Ados](#) et découvrir les détails de la programmation de ce temps de partage et de fête !

LES RENDEZ-VOUS REISSA

Les ateliers avec * nécessitent une adhésion au centre social et culturel

Les lundis 2, 16 et 30 : Caf'écriture* de 17 h à 19 h (possibilité d'arriver à 18 h) à la yourte à Assier.

Anne-Sophie vous fait découvrir comment jouer avec les mots. Les séances des 2 et 16 seront « classiques », et le 30 la séance sera « spéciale » : le Caf'immeuble ! Juste pour le plaisir d'écrire sur un même projet, rejoignez-nous pour habiter l'immeuble et croiser un monde fou dans l'escalier ! Créez votre personnage et son histoire et interagissez avec les autres dans cet immeuble un peu dingue ! Inscription conseillée au 05 65 40 57 43.

Les samedis 7 et 21 : Atelier d'orthographe* de 10 h à 12 h à la yourte à Assier avec Philippe. Le samedi 7, seconde séance sur **l'écriture inclusive**, en avant-première de la quinzaine Féminin Pluriel-le. Renseignements au 06 52 18 13 34.

Dimanche 8 : Balade d'Éric *

Éric vous propose une petite balade d'environ 12,6 km (4 h) sur un circuit à Puyjourdes qui sera l'occasion de découvrir une vallée sèche et le gouffre de l'Oule. Départ d'Assier à 9 h 30 ou à la salle des fêtes de Puyjourdes à 10 h 30. Prévoir le pique-nique. Tarif : 4,50 €, réservation et inscription au 05 65 40 57 43.

Lundi 9 : Parlons livres* de 17 h à 18 h à Issepts.

Nous aurons le plaisir d'échanger sur les nouvelles très amusantes du livre de notre célèbre autrice lotoise Françoise Sagan intitulé *Musiques de scènes*. Renseignements : Annie au 06 83 17 31 11.

Samedi 14 : Café tricot le Maillabar* de 14 h 30 à 17 h à la yourte à Assier.

Venez partager, échanger vos savoir-faire autour des mailles (tricot, crochet...) ou simplement vous initier. Petit bonus : **Feutre à l'eau**, « Fabrique ton savon feutré avec de la laine », proposé par l'association La Causse. Sur inscription. Contact Françoise D. : 06 38 02 86 43.

Jeudi 19 : Atelier jeux de mémoire de 14 h 30 à 15 h 30 à la yourte à Assier.

Delphine anime un atelier jeux de mémoire dans la continuité des ateliers mémoire dispensés par Thaïs, une fois par mois, pour entretenir votre mémoire.

Samedi 21 : Découverte de la pédagogie du mouvement Feldenkrais® à 14 h 30 à la yourte à Assier.

Fleur de Vie 46 vous propose de venir découvrir cette pédagogie du mouvement avec Diana Noailly autour du thème : « Bras et épaules comme des ailes ». Venir en tenue souple, chaude et confortable avec vos tapis de sol et deux grandes serviettes de bain pour le support du corps. Tarif : 40 € + 3 € d'adhésion à Fleur de Vie 46. Inscription au 06 63 57 63 68.

Mercredi 25 : Itinérance* à partir de 14 h à la salle des fêtes de Boussac.

L'accueil de loisirs d'Assier se déplace et vient à la rencontre des habitantes et habitants ! Nous vous proposons de visionner plusieurs courts-métrages puis nous échangerons autour d'un goûter. Rejoignez-nous en famille ! Du plus jeune au plus âgé, n'hésitez pas à venir vous joindre à nous !

Mardi 31 : Atelier cuisine solidaire * à partir de 9 h 30 au bureau du CSC REISSA. Transport possible.

Un atelier cuisine mené par les participants et participantes qui ont envie de partager leur recette, suivi du repas et bien entendu du rangement, le tout dans une ambiance conviviale où chaque personne donne selon ses moyens financiers. Ce mois-ci, nous cuisinerons avec Cathy, qui nous partagera sa recette du jambon à l'os sauce madère et, en dessert, l'œuf au lait. Tarif : petit budget 4 €, équilibre 6 € ou soutien au projet 8 €. Inscription jusqu'au 27 mars par sms au 06 98 73 49 17.

CAF'CAUSSE

Chaque mercredi, le café associatif ouvre en horaire afterwork de 18 h à 20 h 30.

Les bénévoles vous accueillent dans ce lieu atypique pour discuter, partager, se rencontrer ou simplement savourer une boisson en bonne compagnie. Pour celles et ceux qui le souhaitent, le café tricot se déplace aussi à l'heure de l'apéro ! Venez tricoter, crocheter ou simplement papoter autour d'un verre et du tricot...

Dimanche 1^{er} mars : N'i a pro ! (Ça suffit !) à 17 h

Poésie et luttes viticoles par Marie Coumes & Laurent Cavalié

Mêlés de poésie occitane et racontés en musique, des récits recueillis auprès de vignerons languedociens de leurs luttes insurrectionnelles dans les années 1960-70. Il est urgent de raconter, avant qu'elle ne s'efface des mémoires, cette histoire populaire de courage collectif, de colère et de solidarité.

Mercredi 4 mars : Vernissage Fabrice De Just à 18 h 30

Plasticien passionné du noir et blanc, autodidacte de la **peinture à la cuillère**, **Fabrice de Just** mêle une technique propre (**mais salissante**) au courant gestuel de l'expressionnisme abstrait initié par Jackson Pollock. Tel l'alchimiste, le graphiste travaille le noir par le noir et cherche à en extraire de la lumière... Chercher la lumière, la faire venir de l'obscur, une quête sans fin, source de tant de découvertes.

Samedi 7 février : *Carnaval(s)* à partir de 14 h

Plusieurs rendez-vous sur cette belle journée autour du carnaval :

14 h : Atelier culinaire pastis et merveilles, gâteaux de fêtes. Sur inscription à partir de 8 ans – www.billetweb.fr/causseries

16 h 30 : Conférence musicale, « Où est l'occitan dans mon carnaval ? », par Guilhem Boucher et Mélissa Nayral. À partir de 8 ans.

20 h : Spectacle *Carnaval(s), récit symphonique et carnavalesque pour une ourse et un guitariste*, avec Marie Coumes et Paulin Coutial. À partir de 12 ans.

21 h 30 : *Lenga Balèti*, bal à voix. Avec Laurent Cavalié.

Samedi 14 mars : *Soirée trad'irlandaise* à partir de 19 h

De la musique, de la danse, du chant, venez profiter de l'esprit festif irlandais à la yourte !

Vendredi 20 mars : *Une soirée blind-test/karaoké* à 20 h

Venez tester votre culture musicale avec des quiz autour de nombreux thèmes (génériques d'émissions et de séries télé, chansons ou sur Disney). Vous pourrez également prendre le micro et vous défouler sur votre chanson préférée entre chaque quiz !

Samedi 21 mars : *Théâtre Les Secrets d'un gainage efficace* à 20 h 30

De Tiphaine Gentilleau avec Les filles de Simone (atelier théâtre d'Assier)

Ce soir, Delphine rejoint Eva, Marilyne, Camille et Hélène, le Groupe Corps, pour participer à l'écriture d'un livre.

Ensemble, elles discuteront sans tabou du corps des femmes « **pour cesser d'en avoir honte** » et nous livreront leurs histoires, leurs traumatismes, leurs questions, leurs pratiques...

C'est profond, c'est joyeux, c'est cru, c'est chantant...

Vendredi 27 mars : *Soirée karaokée avec Susanna* à 20 h 30

Viens chanter, t'amuser et partager un moment inoubliable ! Que tu sois une star en herbe ou un chanteur de salle de bain, le micro est à toi !

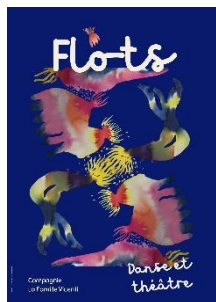
Samedi 28 mars : *Soirée courts-métrages* à 18 h 30

Rendez-vous à partir de 18 h 30 pour une première projection d'une heure trente environ, suivie d'un repas partagé de 20 h à 21 h puis d'une deuxième séance à partir de 21 h.

Dimanche 29 mars : *Spectacle À NOS MÈRES si bien éduquées ?* à 18 h

À partir de chants et danses inspirées notamment de la tradition occitane, la compagnie Les Rollande exprime le quotidien des femmes du siècle dernier : façonné par l'éducation, où les rêves côtoient les déceptions, où les épreuves obligent à se réinventer et à s'affirmer. Les Rollande vous invitent à un voyage musical plein de tendresse et d'humour.

FAMILLES



Samedi 14 : Spectacles **FLOTS** à 10 h 15 à la yourte à Assier. Pour les enfants de 6 mois/6 ans.

Le spectacle, présenté par Adeline Sureau (compagnie Vicenti) en sortie de résidence, sera suivi d'un temps convivial à 11 h. Un spectacle conçu comme une plongée sensorielle dans la vie et les mouvements des océans.

Flots aime les coquillages, les paillettes et les épuisettes. Elle aime MARCHER pieds nus sur les cailloux et PLONGER les mains dans l'eau fraîche et salée.

Réservation au 05 65 40 57 43. Tarif : 5 € par enfant adhérent et 8 € par enfant non adhérent, adulte gratuit. Sur inscription.

Vendredi 20 : Spectacles DEDANS à 10 h 15 à la yourte à Assier. Pour les enfants à partir de 9 mois.



Spectacle en sortie de résidence suivi d'un atelier d'éveil musical et corporel. Avec Mélissa Cornu et Guillaume Roussilhe.

« Dedans, il dort beaucoup. Ses cheveux lui font un oreiller. Dans cette grotte, où il flotte, seul, il se met à rêver. »

Un spectacle-bulle invitant, à travers la composition musicale, la manipulation d'objet, le mouvement dansé et le texte, à revisiter notre espace originel et à retracer les débuts de notre parcours d'humain dans le monde.

Tarif : 5 € par enfant adhérent et 8 € par enfant non adhérent, adulte gratuit. Sur inscription jusqu'à la veille au

05 65 40 57 43.

A.L.S.H.

Le programme des activités de l'ALSH du mois de mars profitera du printemps avec des sorties locales, des tableaux nature ou encore des contes de printemps et l'observation d'insectes...

La nouvelle saison nous invite à nous ressourcer et à prendre soin de nous, c'est pourquoi un intervenant extérieur animera un temps autour de la relaxation ou du Qi Gong. Cette animation sera complétée par l'intervention d'un papa éducateur sportif qui réalisera une séance d'initiation au sport auprès des maternelles. Un grand merci à lui !

Nous n'oublierons pas la Fête du court-métrage, qui aura lieu pour les enfants le mercredi 25 mars à la yourte (le matin pour les enfants de moins de 6 ans et l'après-midi pour les plus grands). La projection se fera en doublon l'après-midi à Boussac avec l'itinérance !

Pour toute information complémentaire, contactez-nous à enfance@reissa.fr

ESPACE JEUNES

Durant ces dernières vacances, les membres d'ArtAdos ont accueilli les jeunes du centre social et culturel de Pradines pour échanger sur leur pratique et leur gestion de Junior Asso. L'entente était bien présente et a donné envie à ArtAdos de se rendre à l'événement *Prad-Games* (level 2) organisé par la Junior Association de Pradines (JAP), qui aura lieu les 6 et 7 mars. L'échange se poursuivra le 28 mars puisque ces derniers viendront rendre visite à leur tour à ArtAdos lors de leur événement *Pop Vibes* qui sera organisé à Lacapelle-Marival.

La Fête du court-métrage prendra place à l'accueil Jeunes le vendredi 27 mars et ETAP prolongera ses interventions !

ACTUALITES DES INTERVENANTS

Danse néo'trad

Pour les cours de danse trad à Reyrevignes, Raphaëlle sera présente les mardis 3 et 31 mars à 20 h à la salle des fêtes et les mardis 10 et 24 seront assurés par Carole. Pour **le mardi 17**, nous proposons à tout le monde d'aller danser au bal du Bourg.

De plus, nous avons décidé de demander aux élèves de nous prévenir en cas d'absence, et nous maintiendrons les ateliers à partir de 6 élèves.

Samedi 14 et dimanche 15 : Week-end intensif body percussions & claquettes américaines à partir de 11 h à la salle culturelle d'Assier.

Susanna vous propose un week-end plein de rythme avec des cours de claquettes et de percussions corporelles animés par **Sarah Locar**. Vous n'êtes pas obligé-e de suivre tous les cours, vous pouvez ne faire que les claquettes ou que le cours de body percussion, et aussi choisir de venir seulement le samedi ou le dimanche, aucune obligation de venir sur le week-end entier.

Choisissez votre créneau selon votre niveau : claquettes niveau 2 de 11 h à 12 h 15, percussions corporelles tous niveaux de 14 h à 15 h 15, et claquettes niveau 1 de 15 h 30 à 16 h 45. Tarif : 25 € le cours ou forfait annuel. Pour plus d'informations, n'hésitez pas à joindre Susanna Aversa au 06 33 33 42 48 !

ASSOCIATIONS ADHERENTES et PARTENAIRES

Mercredi 4 : Histoires de mômes : En avant la musique ! 10 h à la médiathèque d'Assier.

Des comptines aux instruments, du vinyle au MP3, les livres racontent la musique à leur manière, au fil des pages qui chantent la mélodie d'hier et d'aujourd'hui... Laissez-vous bercer par nos bibliothécaires qui ont orchestré quelques lectures où les mots chantent, pour écouter, rêver... et peut-être fredonner !

Lectures pour enfants à partir de 4 ans.

Mercredi 4 : Vos ados et les écrans à 17 h à France services d'Assier.

Comment aider vos ados à équilibrer leur temps d'écran, à les protéger de contenus inadaptés ? Nous aborderons des sujets tels que les contrôles parentaux, le cyberharcèlement, la e-réputation.

Vendredi 6 : Bla-bla numérique : France Connect, qu'est-ce que c'est et comment s'en servir ? à 14 h 30 à France services à Assier.

Vous en avez assez des identifiants et mots de passe différents pour chacun des sites que vous consultez ? France Connect permet d'utiliser un identifiant unique pour vous connecter sur l'ensemble des sites administratifs (impôts, CPAM, CAF, France travail, etc.). Vous désirez en savoir plus, créer vos accès à France Connect ? Ce temps est fait pour vous.

Mardi 17 : Soirée parentalité à 20 h à la salle Roger-Laval à Figeac.

Soirée animée par Laura Crinon (formatrice et consultante petite enfance) sur le thème « Il n'écoute rien !! - fonctionnement du cerveau – boîte à outils ». Une collation sera offerte pour clôturer cette soirée et prolonger les échanges de manière conviviale. Soirée conviviale et gratuite, ouverte à tous et toutes. Renseignements auprès de Sandrine Teuliet, coordinatrice petite enfance au CIAS, 8 place Vival à Figeac, au 05 65 50 05 01.

Jeudi 19 : projection Café musique cinéma 19 h et 20 h à la médiathèque d'Assier.

Pour la quatrième année, venez nous rejoindre pour un café musique, rencontre et discussions musicales, partage de coups de cœur, à 19 h, et à la projection d'un documentaire sur une voix de femme à 20 h.

Dans le cadre de Féminin Pluriel-le. Entrée libre et gratuite.

Samedi 21 : Matinée récréative de 10 h à 12 h 30 h au CIAS Grand-Figeac.

Le Service petite enfance investira le bâtiment du CIAS Grand-Figeac pour une matinée récréative au profit des tout-petits avec différents intervenants et ateliers.

Samedi 21 : Cinéma à 20 h 30 à la salle Sabatié à Saint-Simon.

Le comité d'animation de Saint-Simon et CinéLot vous proposent une séance de cinéma avec le film *Chien 51*. Tarif : 6 € adulte, 3 € enfant, 4 € soutien.

Dimanche 22 : C'est le carnaval de 10 h à 16 h à la halle à Assier.

Un carnaval qui rassemble l'APE, les écoles de musiques du causse et de Figeac, Reissa, le club de capoeira pour une chouette journée ! Rdv à 10h à la halle pour partir en parade, et finir à la salle culturelle pour le tribunal de madame carnaval, un bal et un bon repas ! Musique live et goûter en continue sur la journée ! Infos et renseignements : ape.assier@gmail.com

Dimanche 22 : Atelier Vannerie de 14 h à 18 h à la salle Sabatié à Saint-Simon.

Devenez vannier et venez fabriquer un nichoir avec Josiane. Tarif : 10 € par personnes (matériel fourni). Réservation obligatoire au 06 26 09 98 98.